



- ❑ Enséñele a su hijo pre-adolescente a ser responsable del cuidado dental diario.
- ❑ Cepillarse los dientes, encías y lengua después de cada comida con movimientos cortos y rápidos con las cerdas del cepillo contra las encías. Utilizar una cantidad muy pequeña de pasta dental con fluoruro.
- ❑ Pasarse hilo dental diariamente.
- ❑ Usar protectores bucales al hacer deportes.
- ❑ Llévelo al dentista por lo menos una vez al año. Pregúntele acerca del fluoruro, selladores y protectores bucales.
- ❑ Limitar los dulces para prevenir las caries.

- ❑ Preparar 3 comidas y 3 bocadillos diarios. Déle una variedad de alimentos con:
 - 5-9 porciones de verduras o frutas.
 - 7-11 pequeñas porciones de pan, cereal o granos.
 - 3 tazas de leche sin grasa, 1% descremada o 2% descremada, quesos o yogurt.
 - 3 porciones de comidas con proteínas, como carnes bajas en grasa, pollo, pescado, huevos o frijoles secos.
- ❑ Comience el día con el desayuno para aprender mejor. Las sobras son rápidas y fáciles de preparar.
- ❑ Ofrezcale alimentos saludables para las comidas o bocadillos:

Leche totalmente descremada,	
1% o 2% descremada	
jugo	tofu
crema de cacahuete	
palomitas de maíz sin mantequilla	
burrito de frijoles	yogurt
pan tostado de trigo	verduras crudas
carnes bajas en grasa	torta de queso
pollo	cereal seco
galletas, nueces	no endulzado
frutas frescas	
- ❑ Déle agua cuando tenga sed. Limité las comidas rápidas, gaseosas (sodas), ponche, jugo de fruta y otras bebidas dulces.
- ❑ Compre alimentos con bajo contenido de grasas, azúcar y sal.

Creciendo en forma saludable



Nombre: _____

Estatura: _____ Peso: _____

Fecha de Hoy: _____

Próxima Cita:

Fecha: _____ Hora: _____

Tenga a la mano los números de emergencia:

Para la policía, los bomberos, la ambulancia: llame al 911

El número para el centro de control de envenenamientos: 1-800-876-4766

- Aprenda RCP para adultos (CPR)
- Instale alarmas de humo en los corredores y en cada habitación, revíselas cada 6 meses.
- Tenga una alarma de carbon monóxido.



Salud y Seguridad

- ❑ Enséñele a su hijo pre-adolescente a nadar y las reglas de seguridad en el agua.
- ❑ Recuérdele de :
 - Ponerse el cinturón de seguridad cada vez que ande en el carro.
 - No ir en la parte de atrás de las camionetas.
 - Ponerse un casco, rodillera, muñequera y codera al andar en patines, bicicleta y patineta.
- ❑ Descargue y guarde bajo llave las armas de fuego. Supervise el uso de herramientas eléctricas, armas de fuego, venenos y fósforos.
- ❑ Adviértale del peligro de perder la audición a causa de la música fuerte.
- ❑ Háblele de los peligros de pedir aventón, de la seguridad personal y de la presión de sus compañeros.
- ❑ Háblele de evitar las pandillas o la violencia en grupo.
- ❑ Pídale a su niño pre-adolescente que no acepte nada de extraños ni que vaya con ellos, y que le diga a usted a otro adulto de confianza acerca de extraños.



Consejos para padres

Hágase tiempo para sentarse y hablar con su hijo pre-adolescente. Sobre todo, escuche lo que le tiene que decir.

Qué esperar

- ❑ Su hijo pre-adolescente quizás:
 - Demuestre orgullo en la escuela, los deportes y otras actividades.
 - Cumpla con la mayoría de las reglas de la casa y de la escuela. Aunque quizás pruebe esas reglas mediante acciones riesgosas.
 - Se cuide su propia salud, escuela, trabajo y tareas.
 - Quiera más independencia y pasar más tiempo con sus compañeros.

Qué puede hacer

- ❑ Darle al niño pre-adolescente mucho elogio y afecto.
- ❑ Motivarlo para que realice actividades afuera y ponerle límites en cuanto a la televisión y a los juegos de video. Hacer tiempo diariamente para la tarea escolar.
- ❑ Motivarlo para que desarrolle distintos talentos como el baile, un instrumento musical, artesanías, deportes y otros pasatiempos.
- ❑ Asignarle tareas razonables así también el niño tiene tiempo para sí mismo. No hacerlo siempre responsable de sus hermanos o hermanas menores.
- ❑ Enseñarle a aceptar responsabilidad por todas sus decisiones y acciones.
- ❑ Hablar acerca de la pubertad y los cambios que trae y acerca de otras inquietudes de sexo.
- ❑ Evitar las drogas, el consumo de tabaco y de alcohol. Su niño va a querer copiarlo. Sea el modelo a imitar.

Si usted siente que está por lastimar a su niño pre-adolescente, llame a un "Servicio Telefónico de Asistencia de 24 horas" o a un amigo para pedir ayuda.

de 9 a 12 Años

Salud y Seguridad

- ❑ Motívelo a que participe de actividades al aire libre, como juegos con pelota, natación y ciclismo.
- ❑ Enséñele a tener limpia la piel, uñas, pelo, genitales y el cuerpo y a llevar ropa limpia.
- ❑ Lave las sábanas semanalmente.
- ❑ Enséñele a lavarse las manos con agua y jabón antes de cada comida y bocadillo y después de ir al baño.
- ❑ Hable con su hijo/a pre-adolescente de no consumir drogas, alcohol o tabaco. Hable también acerca del SIDA y de otras enfermedades de transmisión sexual y de un comportamiento sexual responsable- ya sea abstinencia o uso de condones.
- ❑ Adviértale del consumo de tabaco.

